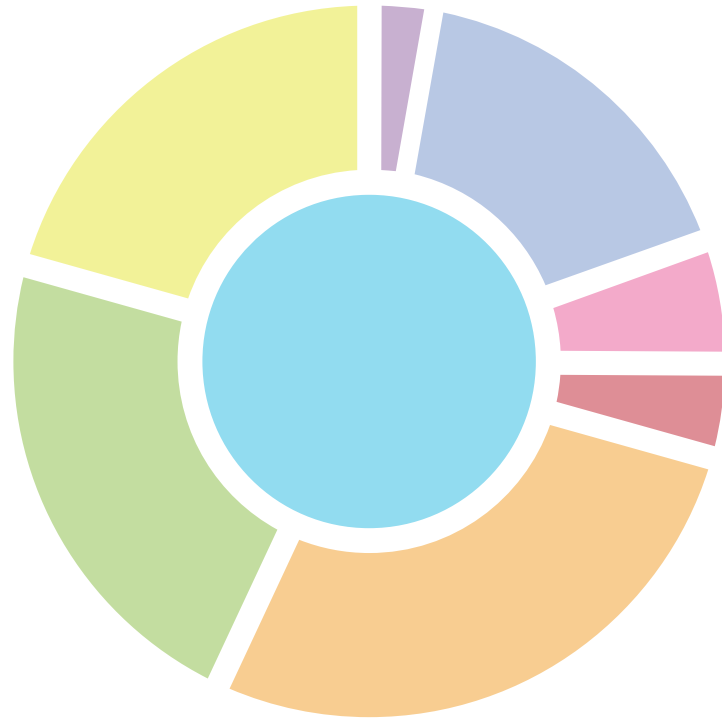


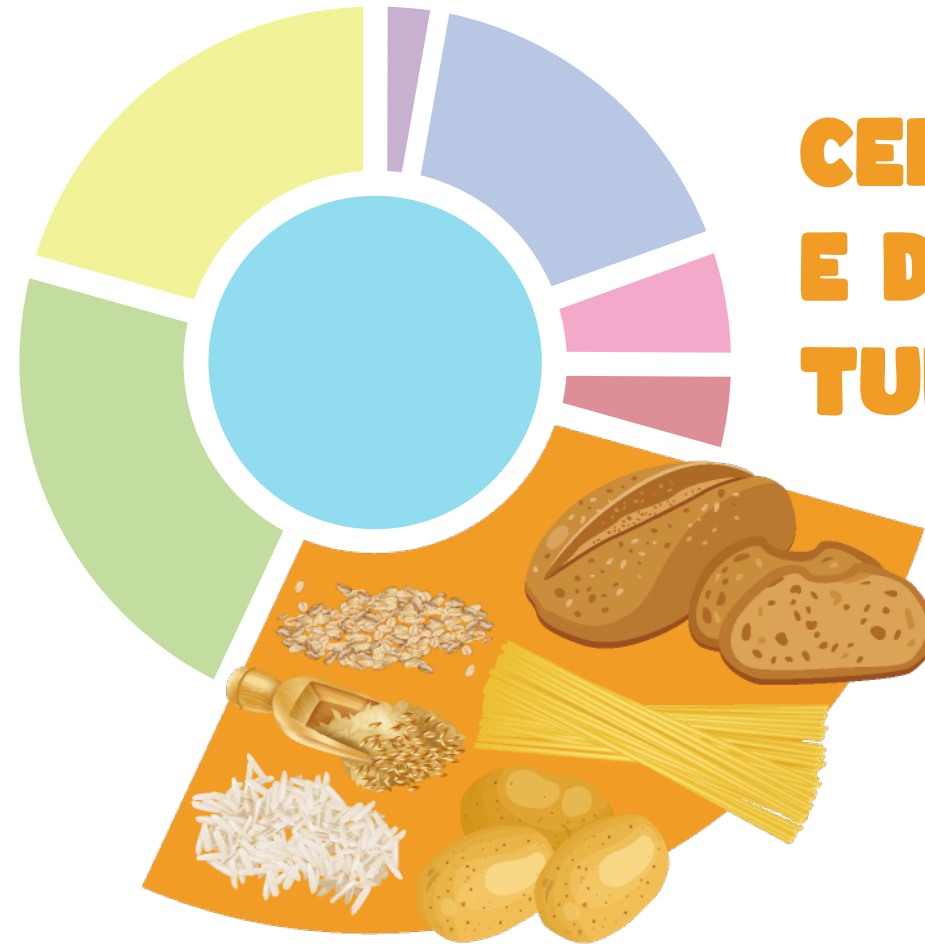
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C**

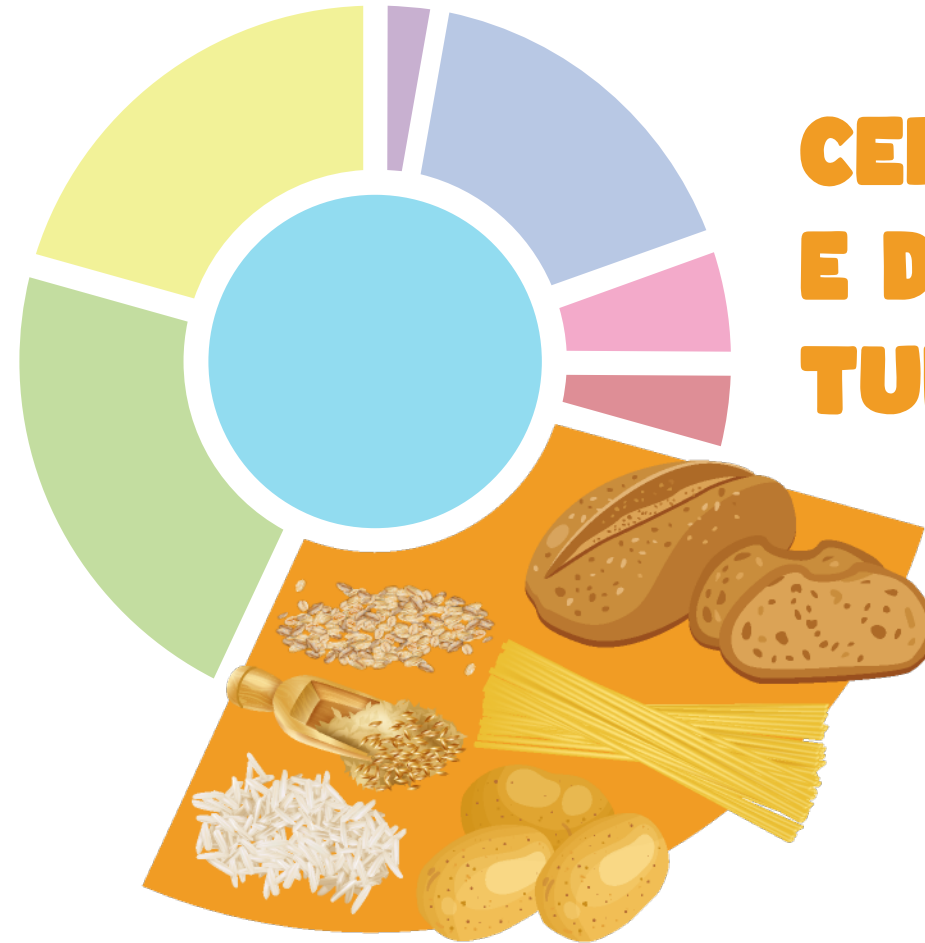
dos Cereais e derivados, tubérculos

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



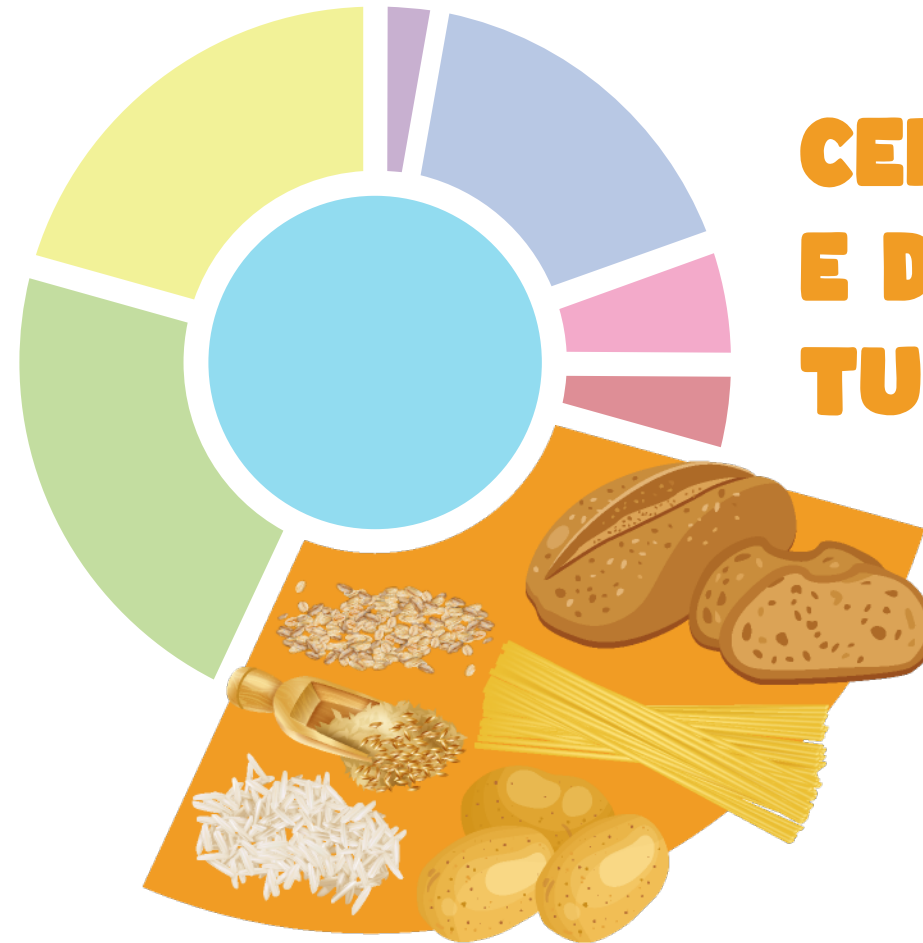


CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS



CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

**O MAIOR GRUPO
DA RODA DOS
ALIMENTOS**



CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

**O MAIOR GRUPO
DA RODA DOS
ALIMENTOS**

**É O QUE DEVEMOS
COMER EM MAIOR
QUANTIDADE**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ENERGIA



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

VITAMINAS

ENERGIA

MINERAIS

VITAMINAS

ENERGIA

MINERAIS

FIBRA

**PORQUE É QUE A *fibra*
É IMPORTANTE?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

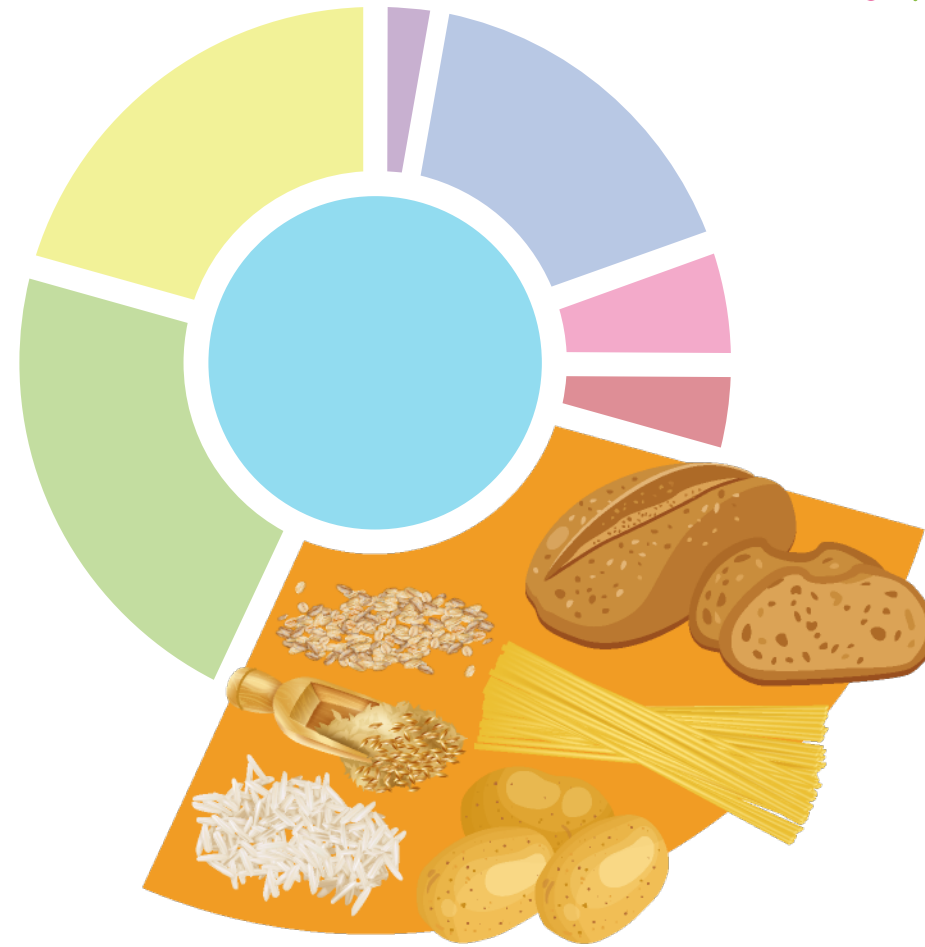


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**QUAIS SÃO OS alimentos QUE
FAZEM PARTE DO GRUPO
cereais e derivados, tubérculos?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

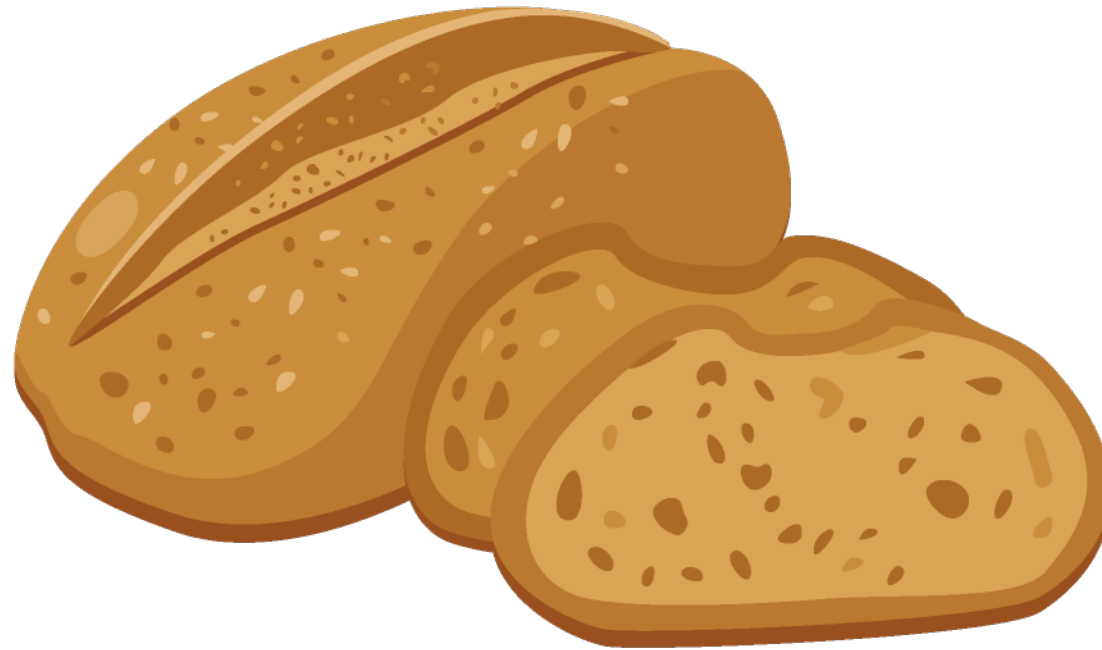
CEREAIS EM GRÃO

**AVEIA, MILHO,
ARROZ, CENTEIO,
TRIGO, CEVADA**

E SEUS DERIVADOS...

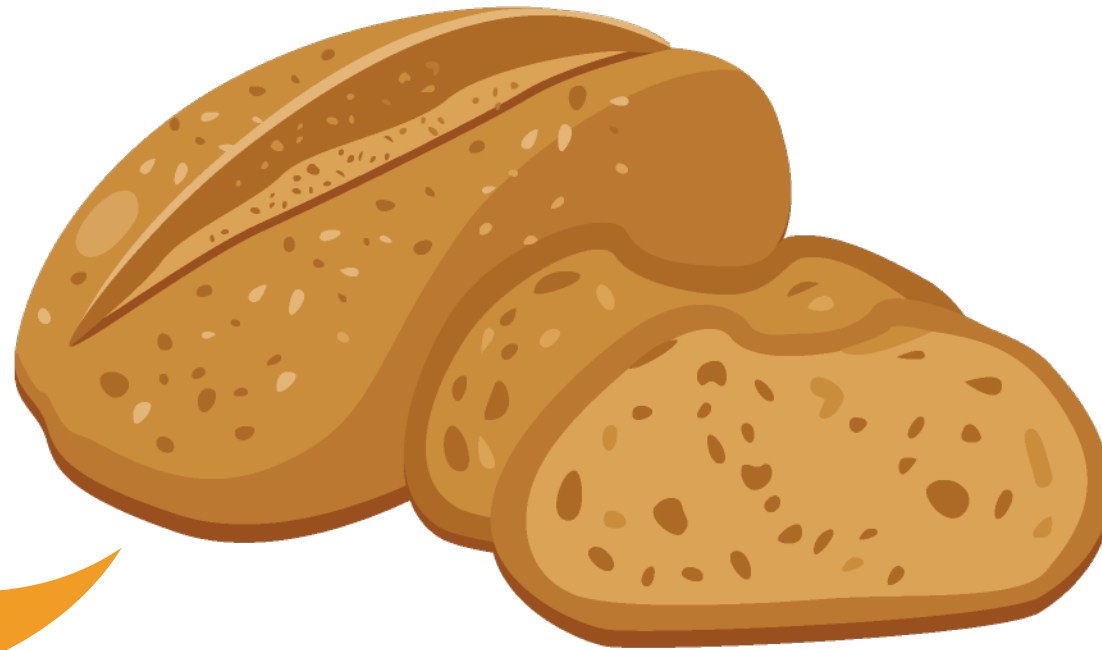


PÃO



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

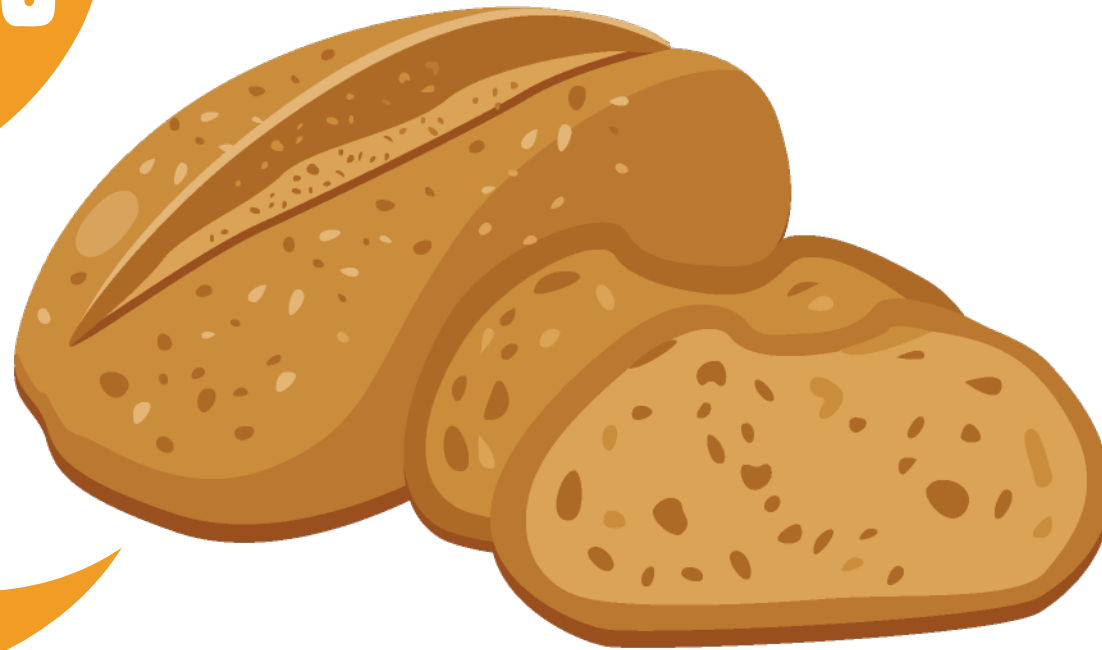
PÃO



ESCOLHE
um pão
MAIS
ESCURO

pão de
MISTURA
ou **CENTEIO**

PÃO



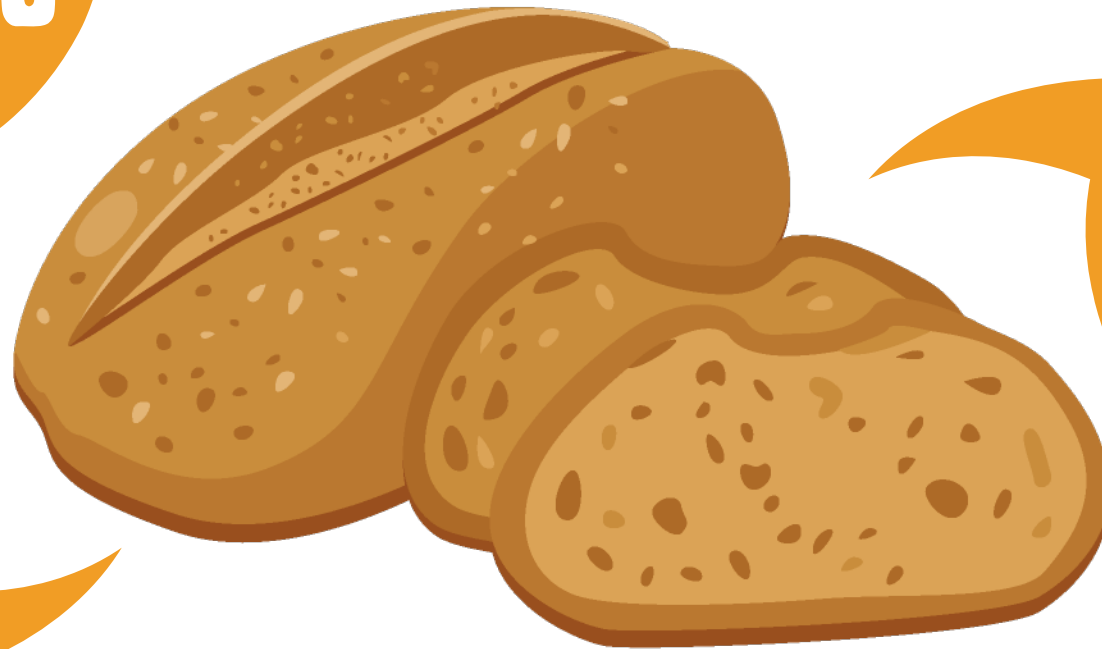
ESCOLHE
um pão
MAIS
ESCURO

PÃO

pão de
MISTURA
ou **CENTEIO**

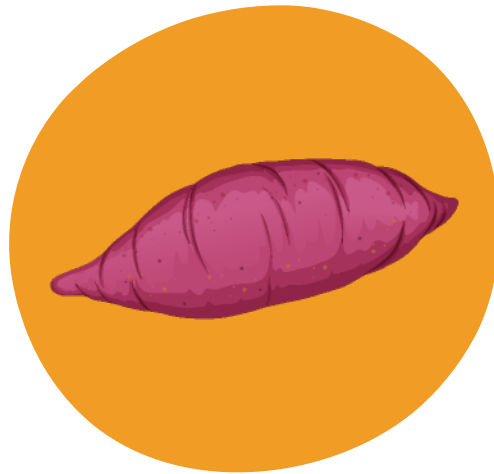
ÁGUA,
FARINHA e
um bocado
de sal

ESCOLHE
um pão
MAIS
ESCURO



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

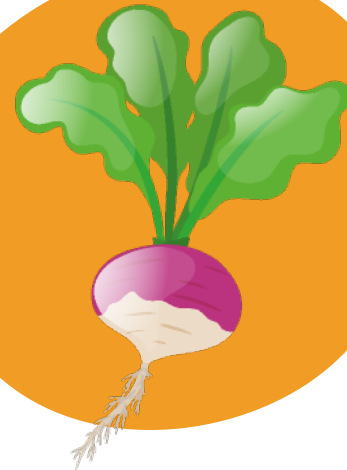
TUBÉRCULOS



TUBÉRCULOS



BATATA



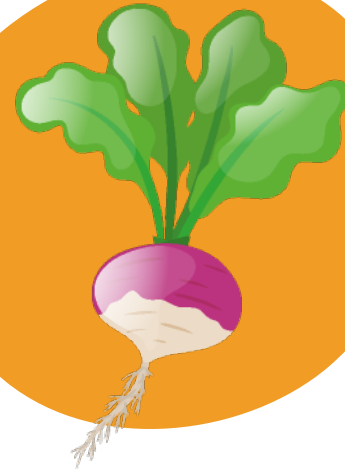
TUBÉRCULOS



BATATA



**BATATA
DOCE**



TUBÉRCULOS



BATATA



**BATATA
DOCE**



NABO



TUBÉRCULOS



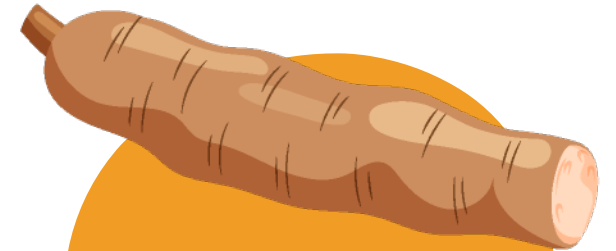
BATATA



**BATATA
DOCE**



NABO



INHAME

**QUAL É A *porção diária*
RECOMENDADA?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

4 A 11 *porções*
POR DIA

4

**CRIANÇAS
ENTRE
1 E 3 ANOS**

4 A 11 porções
POR DIA

4



11

**CRIANÇAS
ENTRE
1 E 3 ANOS**

**HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES**

4 A 11 porções POR DIA

4



11

**CRIANÇAS
ENTRE
1 E 3 ANOS**

**RESTANTE
POPULAÇÃO**

**HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES**

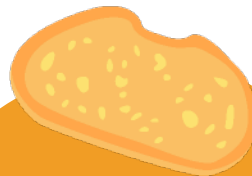
E O QUE É UMA *porção*?



1 PÃO
50g



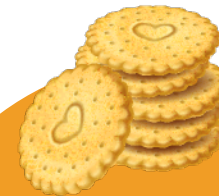
**1 BATATA
E MEIA**
125g



**1 FATIA
DE BROA**
70g



**5 COLHERES
DE SOPA DE
CEREAIS DE
PEQUENO-ALMOÇO**
35g



6 BOLACHAS
35g



**4 COLHERES DE
SOPA DE ARROZ
OU MASSA
COZINHADOS**
110g

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

VAMOS
JOGAR
UM JOGO!

o caminho do cereal

**VAMOS COLOCAR
AS IMAGENS
POR *ordem cronológica !***

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ATÉ À
PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN). Alimentação adequada, 2011. Disponível em [Ebook Alimentação adequada \(apn.pt\)](#)

Direção Geral da Saúde (DGS). Fibra, 2017. Disponível em: [Fibra, PNPAIS \(dgs.pt\)](#)

Direção Geral da Saúde. Roda dos Alimentos, 2017. Disponível em: [Roda dos Alimentos Mediterrânica, PNPAIS \(dgs.pt\)](#)